

## Patienteninformation

# Übungen bei gutartigem Lagerungsschwindel

### Ich habe einen Lagerungsschwindel – was ist das?

Der sogenannte *benigne paroxysmale Lagerungsschwindel* ist die häufigste Schwindelform, vor allem im höheren Alter – etwa jeder zwanzigste Mensch erlebt eine solche Störung während seines Lebens.

Dabei kommt es anfallsweise zu heftigsten Drehschwindelattacken, ausgelöst durch Zurücklegen des Kopfes und/oder Körperseitlageung zum betroffenen Ohr. In der Mehrzahl der Fälle ist hierbei keine klare Krankheitsursache zu finden.

Im Gleichgewichtsorgan legen sich kleinste Steinchen im Inneren des Bogenganges (Teil des Gleichgewichtsorganes) auf unsere „Bewegungssensoren“ und lösen damit den Schwindel aus. Therapeutisch versucht man mit speziellen Übungen diese Steinchen aus dem empfindlichen Gebiet „herauszuschleudern“.

### Wie sieht eine sinnvolle Therapie aus?

Schwindelhemmende Medikamente, wie Dimenhydrinat (Vomex®) sollte nur bei ausgeprägter Beeinträchtigung und äußerst kurzfristig eingenommen werden, da damit die Kompensationsfähigkeit des Gleichgewichtssystems geschwächt. Im Vordergrund der Bemühungen stehen Lagerungsübungen.

### Welche Übungen soll ich durchführen?

Auf diesem Merkblatt finde Sie eine einfache Lagerungsübung in Bild und Wort beschrieben. Achten Sie bitte auf die betroffene Seite und führen die Übung entsprechend aus.

**Anhalt für die Häufigkeit der Durchführung: je 3-mal hintereinander zu drei verschiedenen Tageszeiten.**

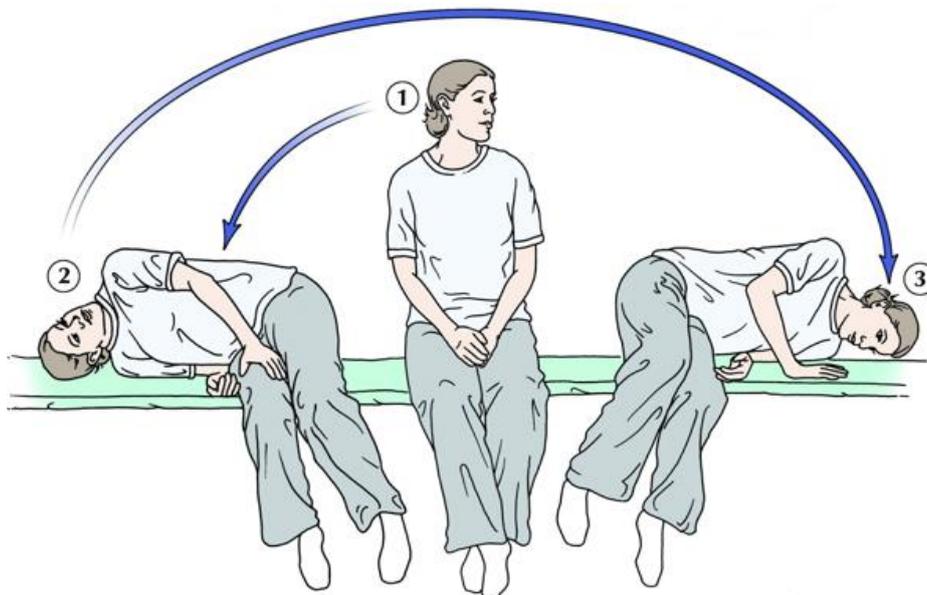
*Ihr Praxisteam*

### Bei Ihnen betroffene Seite:

rechts     links

### Lagerungsmanöver nach Sémont (Darstellung für rechten Bogengang – sonst spiegelverkehrt)

- 1. Sitzende Ausgangsposition: Blick um 45° zum "gesunden Ohr"** (Blick nach links - rechter hinterer Bogengang; Blick nach rechts - linker hinterer Bogengang)
- 2. unter Beibehaltung der Kopfposition Umlagerung auf die vom Blick abgewandte Seite** (für 1min so bleiben)
- 3. unter Beibehaltung der Kopfposition im raschen Schwung Umlagerung zur Blickseite**, so dass die Nase auf die Liegefläche weist (für 1min so bleiben)
- 4. langsames Aufrichten in Ausgangsposition**



©2003 by Canadian Medical Association; Bild: Christine Kenney

Quellen:

[1] Lorne S. Parnes et al. CMAJ 2003;169:681-693